

働きづらさに悩むあなたに・・・

予告ちらし

参加費
無料

ガールズ編

しごとと準備講座

(全11回)

働けるか
どうか不安・・・



しごとが
なかなか
続かない・・・



小さい頃から
人間関係が
苦手・・・



「働くこと」に悩みを抱えている
15～39歳のシングル女性のための講座です。
横浜市男女共同参画センターではこれまでに
21コース開催し、約440人が受講しました。
同じ悩みをもつ女性たちといっしょに、
ヨガや調理実習をしたり、働く前に知っておき
たい情報を得たりして、しごとに就く準備を
はじめてみませんか。

まずは講座説明会におこしください。

講座説明会

2019年 **9/10(火)**
14:00～15:30

申込み/ 問合せ (申込みは8/11～)

045-714-5911

mkoza@women.city.yokohama.jp

講座に参加した体験者の声

私はしごとがなかなか続かなくて、対人関係にとっても悩んでいました。
参加するとき初めは、なじめるかすごく不安だったのですが、スタッフの方
があたたかく迎えてくださり、同じ悩みを持つ仲間に出会えて、とてもうれ
しかったです。自分を大切にする方法を知ったり、料理、声のワークなども
楽しく、色々な経験ができました。
次に踏み出す大きな一歩となり、とても感謝しています。



会場・申込は裏面へ



「ガールズ編しごと準備講座」(本講座)プログラム (2019年秋予定)

日程	プログラム内容(講師)	【時間:10:15~12:15】
10/9(水)	オリエンテーション、安全・安心な場を作るためのルール	
10/11(金)	【実技】リラックス・ヨガ (ヨガ・インストラクター 工藤なお)、婦人科系のからだの悩み	
10/16(水)	【実技】呼吸と声力 (ヴォイス・トレーナー 佐藤慶子)	
10/18(金)	アサーティブネス~自分を大切にすること~ (Be-Happy!アサーティブネスの会 堤 暢子)	
10/23(水)	先行く先輩の体験談 (ひきこもりUX会議 恩田夏絵)	
10/25(金)	しごとと私について聴いてみよう、就活&しごと体験談 (講座修了生)	
10/28(月)	しごとと私について考えてみよう	
10/30(水)	最低限知っておきたい法律・制度・相談先	
11/4(月) ★終了13:00	【調理実習】ここに効く食事と栄養 (薬膳料理研究家 ちゅうがんじ みゆき)	
11/6(水)	就労体験等のご案内、就活&しごと体験談 (講座修了生)、修了シート記入	
11/11(月)	振り返って、これからを語る交流会	

☆本講座修了者むけに、社会参加体験(ボランティア)プログラム、
就労体験の場「めぐカフェ」も運営しています。

☆働きづらさに悩む「ガールズ」応援サイトもご覧ください。

ガールズ 応援

検索

講座期間 10/9(水)～11/11(月) 全11回
 参加費 無料(ただし、調理実習の材料費として実費300円)
 対象・定員 15～39歳までのシングル女性 20人
 ※シングルマザーの方、通学中の方は対象外
 申込み 所定の申込書(説明会で配布のほか、ホームページでダウンロード可)
 にご記入の上、郵送か来館でご提出ください。
 説明会終了後の会場でも受付けます。
 9/24(火)17時 必着。応募多数の場合は抽選。全員に通知します。

9/10(火)14時～説明会への参加をおすすめしています。
 説明会では、本講座のプログラムの詳細や修了生の体験談を聞くことができます。
 説明会申込は、8/11(日)～電話・ホームページ・来館にて受付。

会場・主催 男女共同参画センター横浜南(フォーラム南太田)

交通:京急南太田駅 徒歩3分 または 市営地下鉄吉野町駅 徒歩7分

住所:〒232-0006 横浜市南区南太田1-7-20

電話:045-714-5911

- フォーラム南太田(男女共同参画センター横浜南)は横浜市の市民利用施設です。
公益財団法人横浜市男女共同参画推進協会が管理運営しています。
- メールマガジンで講座・イベント情報をお届けしています。協会のHPから登録できます。
- 講座の申込み時にお聞きした個人情報は、講座の運営に関わる以外には使用いたしません。

